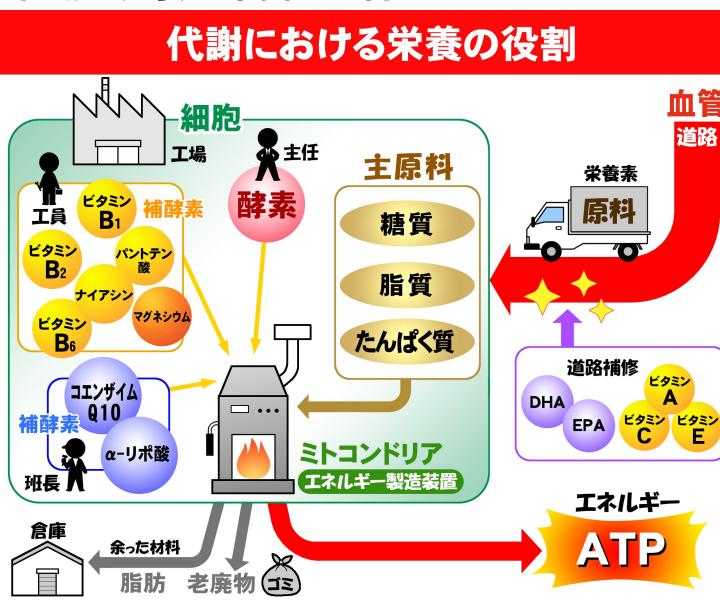


# 簡単&効率的 シェイプアップサポート Vol.23

～大切なのはやっぱり栄養！寝ても痩せる代謝の上げ方③～

## POINT 1 ●図解！代謝の流れと栄養の役割

### ・代謝に必要な栄養って何？



**代謝**を分かりやすく理解するために、人の身体を**エネルギー生産工場**に例えてみましょう。（図右上から）工場でエネルギーを生産するためにはまず**原材料**が必要です。それはここでは**三大栄養素**に当たります。食事から吸収された栄養素は**血管**という道路を通り、**工場(細胞)**内の**エネルギー生産装置(ミトコンドリア)**に運ばれます。そして、**酵素・補酵素**という**作業員**たちによって、装置を通してエネルギーが作り出されます。余った材料は**脂肪**として**倉庫(脂肪細胞)**に貯蓄されます。

## POINT 2 ●代謝を上げるために その③

### ・代謝を上げるバランスの良い食事法って？

上図のように、体内的**エネルギー生産工場**を充分に働かせるには様々な**栄養素**が必要です。それぞれの役割を持った**作業員**たちが1人でも欠けると工場がうまく稼働せず、エネルギーの生産量も**ガタ落ち**に。すると、**材料**が余って**脂肪細胞**という名の倉庫へ…。それが代謝が低下して**太る**ということです。しかし、バランスの良い食事のためとはいえ、食材に含まれる栄養素を全て把握するのは不可能です。そこで簡単な**栄養バランスの取り方**のポイントを紹介します。

- ・一汁三菜(一汁二菜) … 主食、汁物、漬物に加えて2~3品の主菜や副菜を食べること
- ・1日 20~30品目 … 多種多様な食材の摂取を目指して食べること
- ・植物性食品 … 野菜、海藻類、キノコ類、豆類、イモ類、果物などを偏らないよう食べること
- ・たんぱく源 … 肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などを毎食食べ、偏らないようにすること
- ・主食 … 基本は米食にして、パン、麺、シリアルはやや控えめに
- ・発酵食品 … 納豆、漬物、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日食べること
- ・なまもの … 生野菜や果物、生魚など、火の通っていない食品を毎日食べること
- ・レインボーフーズ … 赤、橙、黄、緑、紫、黒、白の食材の色を意識して食べること
- ・味付け … 塩、味噌、醤油などの味付けが偏らないようにすること
- ・調理法 … 焼く、煮る、揚げる、蒸すなどの調理法を偏らないようにすること
- ・量の目安 … 炭水化物は1食で、握りこぶし1個~軽く握ったこぶし1個分
- … たんぱく質は1食で、指を除いた手のひら~手のひら全部
- … 野菜は1日で、両手のひらに山盛り分、その3分の1を緑黄色野菜

バランスの良い食べ方でバランスの良いスタイルに！